

# الاسبوع الأول (ورقة رقم 1)

( زمن الورقة 7 ايام )



## العشاء

جبين قريش + ربع رغيف بلدي + سلطة خضراء  
أو 2 ثمرة فاكهة  
أو كوب زبادي



## الغداء

(نشويات + بروتين + خضار + فاكهة)

## الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + ربع رغيف بلدي  
أو بيضة مسلوقة + ربع رغيف بلدي  
أو قطعتين جبين قريش + سلطة + ربع رغيف  
أو 2 ثمرة فاكهة  
أو كوب زبادي

1. نشويات (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

2. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)  
أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)  
أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري (بلطي أو بوري) سنجاري بدون زيت أو سمنة  
أو 2 بيضة مسلوقة  
أو قطعتين جبنة قريش  
أو طاجن جمبري أو سبيط بدون زيوت (مرة واحدة اسبوعيا بحد اقصى نصف كيلو)  
أو 4 سوسيس مشوي أو مسلوقة بدون زيوت  
أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون أو زيوت  
أو غلبة تونة مصفاة الزيت

## 4. الفاكهة

ثمرة فاكهة (برتقالة - يوسفى - تفاح - كيوي - جوافة)

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات



3. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني أو مسلوقة بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق



# الاسبوع الثانى (ورقة رقم 2)

( زمن الورقة 7 ايام + يوم فري )



## الإفطار

- 2 شريحة توست بنى+ (شريحة جبنة شيدر أو فلمنك أو جبنة لايت أو قريش أو ملح خفيف)  
أو 3 ملاعق كورن فلكس+ كوب لبن  
أو 2 شريحة روست بيف  
أو 2 شريحة سموك تركي  
أو 6 شرائح بسكويت لايت (صغيرة)

## العشاء

(ممنوع تناول النشويات فى هذه الوجبة)

- 3 ثمرات فاكهة (فروت سلاط)  
أو جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)  
أو 2 ذبادي لايت

## الغداء

(ممنوع تناول النشويات فى هذه الوجبة)

(بروتين +خضار)

### 1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

- نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيت أو دهون)  
أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيت أو دهون)  
أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى أو بوري) سنجاري بدون زيت أو سمنة  
أو 2 بيضة مسلوقة  
أو قطعتين جبنة قريش  
أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون أو زيوت  
أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الثالث (ورقة رقم 3)

( 3 ايام ورقة رقم 3 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )



## الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي -برتقال - يوسفى -جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

## العشاء

جبنة بظماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 ذبادي لايت

## الغداء

(بروتين + خضار)

## ممنوع

تناول أى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي أو صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الرابع (ورقة رقم 4)

( 4 ايام ورقة رقم 4 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ممنوع

تناول الفاكهة بناتا اول 4 ايام فى هذا

الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الخامس (ورقة رقم 5)

( 3 ايام ورقة رقم 5 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول: أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله في اليوم الأول )

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقرى او جاموسى

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## ملحوظة

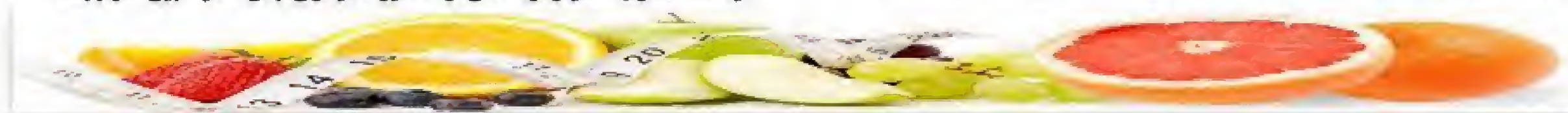
يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية





# الاسبوع السادس (ورقة رقم 6)

( 3 ايام ورقة رقم 6 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار  
أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)  
أو 2 بيضة مسلوقة

## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار  
أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف او لايت)  
أو 2 بيضة مسلوقة

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية )  
(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)  
كيلو سمك مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت  
أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت  
أو صدور فراخ بأى كمية

## ممنوع

تتاول الفاكهة بناتا اول 3 ايام فى هذا  
الاسبوع  
و ممنوع تتاول اى نشويات اول 3 ايام

### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا  
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا  
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)  
سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية  
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )  
أو خضار مسبك 4 ملاعق







# الاسبوع السابع (ورقة رقم 7)

( 4 ايام ورقة رقم 7 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري- كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثانى والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

## ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين +خضار)

### 1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية او مسلوقة او صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء- بامية - سبانخ )  
او 4 ملاعق خضار مسبك



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## العشاء

نفس نوع الإفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية







# الاسبوع الثامن (ورقة رقم 8)

( 3 ايام ورقة رقم 8 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي -برتقال - يوسفى -جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

## العشاء

جبنة بظماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 ذبادي لايت

## الغداء

(بروتين + خضار)

## ممنوع

تناول أى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات







# الاسبوع التاسع (ورقة رقم 9)

( 4 ايام ورقة رقم 9 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )

## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى أو بوري ) سنجاري بدون زيت أو سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات







# الاسبوع العاشر (ورقة رقم 10)

( 3 ايام ورقة رقم 10 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول: أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله في اليوم الأول )  
اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة ( ملح خفيف او قريش او لايت )

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الحادي عشر (ورقة رقم 11)

( 3 ايام ورقة رقم 11 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام في هذا الاسبوع

و ممنوع تتاول اي نشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية )

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين في الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تتاول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تتاول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الثاني عشر (ورقة رقم 12)

( 4 ايام ورقة رقم 12 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري- كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف او قريش او لايت)

## ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين +خضار)



### 1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء- بامية - سبانخ )  
أو 4 ملاعق خضار مسبك



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## العشاء

نفس نوع الإفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية





# الاسبوع الثالث عشر (ورقة رقم 13)

( 3 ايام ورقة رقم 13 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي -برتقال - يوسفى -جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

## العشاء

جبنة بظماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 ذبادي لايت

## الغداء

(بروتين + خضار)

## ممنوع

تناول أى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي أو صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الرابع عشر (ورقة رقم 14)

( 4 ايام ورقة رقم 14 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ممنوع

تتاول الفاكهة بناتا اول 4 ايام فى هذا

الاسبوع

و ممنوع تتاول اى نشويات اول 4 ايام



## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الخامس عشر (ورقة رقم 15)

( 3 ايام ورقة رقم 15 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول : أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله في اليوم الأول )

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقرى او جاموسى

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع السادس عشر (ورقة رقم 16)

( 4 ايام ورقة رقم 16 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ممنوع

تناول الفاكهة بناتا اول 4 ايام فى هذا

الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام



## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع السابع عشر (ورقة رقم 17)

( 4 ايام ورقة رقم 17 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري )



## الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري- كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين +خضار)

### 1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء- بامية - سبانخ )  
أو 4 ملاعق خضار مسبك



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## العشاء

نفس نوع الإفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية





# الاسبوع الثامن عشر (ورقة رقم 18)

( 3 ايام ورقة رقم 5 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول : أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )

اليوم الثاني : نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله في اليوم الأول )

اليوم الثالث : تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة ( ملح خفيف أو قريش أو لايت )

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقرى او جاموسى

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع التاسع عشر (ورقة رقم 19)

( 3 ايام ورقة رقم 19 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )



## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تتاول اى نشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية )

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تتاول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تتاول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع العشرون (ورقة رقم 20)

( 3 ايام ورقة رقم 20 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول : أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )

اليوم الثاني : نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله في اليوم الأول )

اليوم الثالث : تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة ( ملح خفيف أو قريش أو لايت )

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقرى او جاموسى

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الواحد والعشرين (ورقة رقم 21)

( 4 ايام ورقة رقم 21 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار  
أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)  
أو 2 بيضة مسلوقة

## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار  
أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)  
أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام في هذا  
الاسبوع  
و ممنوع تناول اي نشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطي أو بوري ) سنجاري بدون زيت أو سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالي الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات





# الاسبوع الثاني والعشرين (ورقة رقم 22)

( 4 ايام ورقة رقم 22 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري- كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين +خضار)



### 1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء- بامية - سبانخ )  
أو 4 ملاعق خضار مسبك



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## العشاء

نفس نوع الإفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية





# الاسبوع الثالث والعشرين (ورقة رقم 23)

( 3 ايام ورقة رقم 23 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي -برتقال - يوسفى -جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

## العشاء

جبنة بظماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 ذبادي لايت

## الغداء

(بروتين + خضار)

## ممنوع

تناول أى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي أو صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الرابع والعشرين (ورقة رقم 24)

( 4 ايام ورقة رقم 24 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى تشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى أو بوري) سنجاري بدون زيت أو سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع الخامس والعشرين (ورقة رقم 25)

( 3 ايام ورقة رقم 25 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول: أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله في اليوم الأول )

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي

(مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع السادس والعشرين (ورقة رقم 26)

( 3 ايام ورقة رقم 26 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

## ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام في هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية )

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع السابع والعشرين (ورقة رقم 27)

( 4 ايام ورقة رقم 27 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري- كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر)  
اليوم الثانى والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

## ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

## الغداء

(بروتين +خضار)



### 1. البروتين

اي كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

### 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة - فاصوليا خضراء- بامية - سبانخ )  
أو 4 ملاعق خضار مسبك



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية





# الاسبوع الثامن و العشرين (ورقة رقم 28)

( 3 ايام ورقة رقم 28 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي -برتقال - يوسفى -جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

## العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف أو لايت)

أو 2 ذبادي لايت

## الغداء

(بروتين + خضار)

## ممنوع

تناول أى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجة)

كيلو سمك مشوي أو صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني أو مسلوق بدون سمن أو زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات





# الاسبوع التاسع والعشرين (ورقة رقم 29)

( 4 ايام ورقة رقم 29 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري )



## العشاء

2 علبة زبادي لايت + خيار  
أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)  
أو 2 بيضة مسلوقة

## الإفطار

2 علبة زبادي لايت + خيار  
أو جبنة (قطعتين قريش أو 1/8 ملح خفيف و لايت)  
أو 2 بيضة مسلوقة

## الغداء

(بروتين + خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)  
أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي (مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)  
أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري) سنجاري بدون زيت او سمنة  
أو 2 بيضة مسلوقة  
أو قطعتين جبنة قريش  
أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعة من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت  
أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية  
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )

أو خضار مسبك 4 ملاعق

## ممنوع

تتاول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا  
الاسبوع  
و ممنوع تتاول اى نشويات اول 4 ايام



## ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات







# الاسبوع الثلاثون (ورقة رقم 30)

( 3 ايام ورقة رقم 30 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري )

## الإفطار

اليوم الأول: أى كمية فاكهة نفس النوع ( تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - يوسفى - جوافة بدون بذر )  
اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم تناولها في اليوم الأول ( نفس النوع الذى تم تناوله في اليوم الأول )  
اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما في هذا اليوم وتستبدل بـ 4 زبادي لايت او ¼ جبنة ( ملح خفيف أو قريش أو لايت )

## ممنوع

تتناول النشويات اول 3 ايام

## 2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية  
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ )  
او خضار مسبك 4 ملاعق



### ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

## الغداء

(بروتين +خضار)

### 1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات مشوية أو سنجاري ( بلطى او بوري ) سنجاري بدون زيت او سمنة

أو 2 بيضة مسلوقة

أو قطعتين جبنة قريش

أو نصف كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2 علبة تونة مصفاة الزيت

## العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

